

RECOMENDACIONES DE CENA 1º TRIMESTRE E.I. EL TREN



<u>LUNES 30</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 31</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>MIÉRCOLES 1</u> VERDURAS TERNERA HORNO FRUTA	<u>JUEVES 2</u> VERDURAS POLLO ASADO LACTEO	<u>VIERNES 3</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 6</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 7</u> VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 8</u> ENSALADA SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>JUEVES 9</u> VERDURAS TERNERA GUISADA FRUTA	<u>VIERNES 10</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 13</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 14</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 15</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>JUEVES 16</u> ENSALADA TORTILLA LACTEO	<u>VIERNES 17</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 20</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 21</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 22</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 23</u> ENSALADA TORTILLA LACTEO	<u>VIERNES 24</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 27</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 28</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>MIÉRCOLES 29</u> VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>JUEVES 30</u> ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO LACTEO	<u>VIERNES 1</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA

Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer.

Más info: <https://www.guiainfantil.com/>

Otoño
Frutas y Hortalizas

